

KHOA DINH DƯỠNG TIẾT CHẾ
BỆNH VIỆN PHỔI TRUNG ƯƠNG

HƯỚNG DẪN DINH DƯỠNG
HỖ TRỢ DỰ PHÒNG VÀ ĐIỀU TRỊ
VIÊM PHỔI CẤP DO VIRUS CORONA
(Covid-19)

Hà Nội, tháng 02 năm 2020

Chủ biên: TS. BS. Nguyễn Thanh Hà

Cố vấn:

PGS. TS. Nguyễn Việt Nhung

GS. TS. Phạm Duy Tường

Tư vấn soạn thảo:

TS. BS. Trần Quốc Cường

ThS. Mai Thị Mỹ Thiện

LỜI MỞ ĐẦU

Trong bối cảnh bệnh viêm phổi cấp do Corona virus (Covid-19), bắt nguồn từ Vũ Hán - Hồ Bắc - Trung Quốc từ đầu tháng 12 năm 2019, gây ra dịch lây lan nhanh và diễn biến phức tạp. Ngày 31 tháng 01 năm 2020 Tổ Chức Y Tế Thế Giới (WHO) đã ban bố “Tình trạng Y tế Khẩn cấp Toàn cầu”. Ngày 01 tháng 02 năm 2020, Việt Nam đã công bố Dịch Viêm phổi Cấp do Virus Corona.

Đề ứng phó khẩn cấp với dịch Viêm phổi cấp do virus Corona (Covid-19), Khoa Dinh dưỡng Tiết Chế - Bệnh viện Phổi Trung Ương đã gấp rút soạn thảo “Hướng dẫn Dinh dưỡng Hỗ trợ Dự phòng và Điều trị Viêm phổi cấp do virus Corona (Covid-19)”, dùng làm tài liệu tuyên truyền, tập huấn cho cán bộ tại khoa và trong bệnh viện về các biện pháp dự phòng phổ cập phòng chống lây nhiễm dịch bệnh, với phương châm mỗi cán bộ y tế sẽ là một tuyên truyền viên tích cực góp phần dập tắt dịch bệnh Viêm phổi cấp do virus Corona (Covid-19) trong thời gian sớm nhất. Tài liệu “Hướng dẫn Dinh dưỡng Hỗ trợ Dự phòng và Điều trị Viêm phổi cấp do virus Corona (Covid-19)” được trình bày với bốn phần chính sau đây:

- **Phần 1:** Dinh dưỡng trong dự phòng Viêm phổi cấp Corona

- **Phần 2:** Dinh dưỡng trong điều trị Viêm phổi cấp Corona

- **Phần 3:** Một số lưu ý về vệ sinh an toàn thực phẩm

- **Phần 4:** Nâng cao miễn dịch thông qua luyện tập

Do thời gian có hạn, tài liệu “Hướng dẫn Dinh dưỡng Hỗ trợ Dự phòng và Điều trị Viêm phổi cấp do virus Corona (Covid-19)” không thể tránh khỏi những thiếu sót. Mong các quý đồng nghiệp và độc giả gửi lời góp ý quý báu để chúng tôi tiếp tục hoàn thiện tài liệu.

Cầu chúc cho tất cả đồng nghiệp của tôi sức khỏe và bình an!

Nguyện mong những người bệnh vượt qua thử thách, nhanh chóng bình phục!

Nguyện cầu cho Dịch Viêm Phổi Cấp Corona (Covid-19) sớm được khống chế hoàn toàn!

Bình an tới tất cả mọi người!

MỤC LỤC

	Trang
Phần 1: Dinh dưỡng trong dự phòng Viêm phổi cấp Corona	7
Nguyên tắc dinh dưỡng	8
Cách bố trí bữa ăn trong ngày	13
Uống nước đúng cách giúp phòng chống dịch Corona	14
Một số món ăn hoặc thực phẩm gợi ý	16
Phần 2: Dinh dưỡng trong điều trị Viêm phổi cấp Corona	21
Nguyên tắc chăm sóc dinh dưỡng chung cho người bệnh nhiễm Corona:	22
Kế hoạch nuôi dưỡng người bệnh nhiễm Corona:	24
Lựa chọn chế độ/chế phẩm dinh dưỡng cho người bệnh nhiễm Corona:	31
Bổ sung vitamin và khoáng chất:	34
Chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ nhỏ và trẻ sơ sinh:	34
Chăm sóc dinh dưỡng khi ra viện:	36
Phần 3: Một số lưu ý về vệ sinh an toàn thực phẩm	37
Khi đi mua thực phẩm:	38
Khi chế biến thực phẩm tại nhà:	38
Ăn uống đảm bảo vệ sinh:	39
Một số nguyên tắc vệ sinh khác:	39
Phần 4: Nâng cao miễn dịch thông qua luyện tập	41
Giới thiệu chung	42
Chuẩn bị không gian luyện tập	44
Chuẩn bị tư thế tập thở	44
Các bước tập thở:	45
Thiền chú tâm vào hơi thở:	45
Tài liệu tham khảo	48

DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT

BN:	Bệnh nhân
BV:	Bệnh viện
BVPTW:	Bệnh viện Phổi Trung ương
DD:	Dinh dưỡng
ĐTĐ:	Đái tháo đường
KSNK:	Kiểm soát nhiễm khuẩn
MST:	Malnutrition Screening Tool
NL:	Năng lượng
NVYT:	Nhân viên Y tế
NRS:	Nutrition Risk Screening Tool
nCoV:	Novel Corona Virus
LS:	Lâm sàng
SDD:	Suy dinh dưỡng
SGA:	Subjective Global Assessment tool
TM:	Tĩnh mạch
VSATTP:	Vệ sinh an toàn thực phẩm
WHO:	World Health Organization

Phần 1

DINH DƯỠNG TRONG DỰ PHÒNG VIÊM PHỔI CẤP CORONA

Bên cạnh các biện pháp dự phòng lây nhiễm virus Corona theo khuyến cáo của Bộ Y tế và Tổ chức Y tế Thế giới, việc đảm bảo chế độ dinh dưỡng đầy đủ và duy trì một lối sống tích cực, lành mạnh đóng vai trò quan trọng giúp nâng cao miễn dịch và phòng chống dịch bệnh.

Một chế độ ăn đa dạng thực phẩm, đầy đủ và cân bằng các yếu tố đa lượng và vi lượng đóng vai trò vô cùng quan trọng đối với chức năng hệ miễn dịch, có thể giúp giảm nguy cơ mắc cũng như rút ngắn thời gian điều trị bệnh. Tuy nhiên, ngay cả đối với những người khỏe mạnh chưa mắc bệnh, chế độ ăn không đầy đủ thiếu cả số lượng và chất lượng vẫn còn rất phổ biến, điều này khiến cho hệ miễn dịch bị suy yếu và dễ mắc bệnh.

Nguyên tắc dinh dưỡng

Sau đây là một số nguyên tắc dinh dưỡng giúp duy trì hệ miễn dịch khỏe mạnh, từ đó phòng chống bệnh viêm phổi cấp Corona.

- ❖ **Đảm bảo cung cấp đủ năng lượng thông qua các bữa ăn hàng ngày.** Nhiều người Việt có thói quen duy trì 03 bữa chính trong ngày (bữa sáng, bữa trưa, bữa tối). Tuy nhiên, một số người còn bỏ bữa, đặc biệt là bữa sáng. Những thói quen này khiến

cho tổng năng lượng qua bữa ăn hàng ngày không đáp ứng đủ nhu cầu cơ thể, khiến cơ thể mệt mỏi, hệ miễn dịch suy giảm, dễ mắc bệnh. Để cung cấp đủ năng lượng qua các bữa ăn hàng ngày, chúng ta cần đảm bảo **không bỏ bữa**, ăn đủ **03 bữa chính**, và lưu ý **ăn thêm bữa phụ** giữa giờ (sữa, sữa chua, hoa quả, đậu/đỗ/hạt ngũ cốc rang/sấy).

- ❖ **Bổ sung thực phẩm nhiều đạm (protein) trong các bữa ăn hàng ngày.** Một chế độ ăn đủ đạm (protein) có vai trò rất quan trọng giúp cơ thể duy trì hệ miễn dịch khỏe mạnh và giúp nhanh lành bệnh. Có thể hình dung khi chúng ta muốn dán cái phong bì thì cần hồ dán, cơ thể ta cũng vậy, cần một loại “hồ dán” đặc biệt giúp làm lành vết thương, đó chính là chất đạm (protein). Chất đạm còn cung cấp nguyên liệu tổng hợp các tế bào bạch cầu và kháng thể được ví như những binh lính trong cuộc chiến chống lại vi khuẩn và vi rút xâm nhập cơ thể. Đạm (protein) có nhiều trong các loại thực phẩm sau: **thịt, cá, trứng, sữa, và các loại đậu/đỗ**. Mỗi người cần ăn **5-6 phần đạm (protein)/ngày**. Mỗi phần đạm (protein) tương đương 40g thịt/cá/tôm, 1 quả trứng gà/vịt, 1 bìa đậu phụ, 1 cốc sữa. Nên phối hợp **đa dạng thực phẩm** trong bữa ăn, sử

dùng đậm từ cả nguồn động vật và thực vật để đạt tổng số đạm (protein) cơ thể cần mỗi ngày.

- ❖ **Bổ sung các loại thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất có tác dụng tăng cường miễn dịch trong bữa ăn hàng ngày.** Ăn nhiều hơn thực phẩm có nguồn gốc động vật, thực vật nhiều **Vitamin A và Caroten** (gan, trứng, khoai lang, bí ngô, cà rốt, đu đủ, xoài, bông cải/xúp lơ...). Ăn nhiều hơn các loại rau xanh và hoa quả nhiều **vitamin C** (cam, bưởi, ổi...), các loại thực phẩm chứa nhiều **kẽm** (đậu, đỗ, hạt hạnh nhân, thịt heo, thịt bò, hải sản...). Ăn nhiều hơn thực phẩm nhiều Selen (trứng, nấm, tôm, đậu đỗ, ngũ cốc, thịt heo bò...). Nghiên cứu cho thấy bổ sung kẽm có tác dụng phòng bệnh nhiễm trùng đặc biệt là viêm phổi ở người cao tuổi.
- ❖ **Bổ sung các loại thực phẩm nhiều vitamin A và omega-3.** Đó là cá và các loại hải sản. Cá nên có mặt trong bữa ăn ít nhất 2 lần mỗi tuần. Vitamin A và omega-3 đóng vai trò quan trọng trong hệ miễn dịch đường hô hấp. Có thể dùng viên dầu cá uống bổ sung hàng ngày. Ngoài ra các loại hải sản còn là nguồn cung cấp kẽm rất tốt cho hệ miễn dịch của cơ thể.
- ❖ **Bổ sung các loại rau, củ gia vị nhiều hóa thực**

vật và tinh dầu trong bữa ăn hàng ngày. Tăng cường sử dụng, hành, tỏi, gừng, sả, chanh, và các loại rau thơm nhiều hóa thực vật và tinh dầu (bạc hà, kinh giới, tía tô...) trong các bữa ăn hàng ngày vì những thực phẩm này có tính kháng khuẩn cao. Có thể uống viên tinh dầu tỏi hoặc 1-2 nhánh tỏi tươi, nước gừng ấm, nước chanh sả ấm.

- ❖ **Bổ sung các chế phẩm dinh dưỡng đặc trị tăng cường sức khỏe giàu năng lượng và đạm.** Những người cao tuổi, trẻ nhỏ, những bệnh nhân mắc các bệnh mãn tính, người thiếu cân hoặc suy dinh dưỡng thường có chế độ ăn uống không đủ dinh dưỡng. Những người này nên bổ sung các chế phẩm dinh dưỡng giàu năng lượng và đạm, ví dụ sữa nước hoặc sữa bột tùy theo độ tuổi và bệnh lý nếu có. Mỗi ngày bổ sung không quá 500 calo, tương đương 2 cốc sữa. Nên tham vấn bác sỹ dinh dưỡng hoặc nhân viên y tế (NVYT) để có hướng dẫn lựa chọn sản phẩm phù hợp.
- ❖ **Bổ sung các loại vitamin tổng hợp, khoáng chất và dầu cá.** Chế độ ăn đầy đủ vẫn là phương pháp hữu hiệu trong việc cung cấp các vitamin và khoáng chất trên. Trong trường hợp chế độ ăn không đầy đủ, có thể xem xét uống bổ sung thuốc đa sinh tố

chứa vitamin A, vitamin C, vitamin D, kẽm (Zn), và Selenium (Se). Đây là các chất giúp tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể trong giai đoạn dịch viêm phổi cấp do virus Corona.

- ❖ **Uống nhiều nước, đặc biệt là nước ấm.** Chỉ cần cảm thấy có chút khô họng phải uống nước ngay. Lưu ý mỗi ngày uống không dưới 1500ml nước ấm. Uống từng ngụm nhỏ, nhiều lần trong ngày. Lưu ý một số đối tượng như trẻ em và người cao tuổi cần bổ sung nước thường xuyên chứ không đợi cảm giác khát.
- ❖ **Không ăn kiêng, hãy ăn đa dạng nhiều thực phẩm.** Trong giai đoạn này cần phải ăn đa dạng các loại thực phẩm, màu sắc và dinh dưỡng phong phú. Cố gắng ăn không dưới *15 loại thực phẩm mỗi ngày*, kể cả gia vị.
- ❖ **Hạn chế đồ dầu mỡ, đồ chiên rán, đồ ngọt.** Những thực phẩm này cung cấp nhiều năng lượng, nhưng gây đầy bụng khó tiêu, không cung cấp đủ đạm và các vitamin cơ thể cần cho hệ miễn dịch.
- ❖ **Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.** Ăn chín, uống sôi. Các loại thịt, cá, trứng phải được nấu chín hoàn toàn. Để riêng thực phẩm sống, chín. Thực phẩm tươi chưa sử dụng phải cất ngăn đá tủ lạnh.

Thực phẩm đã nấu chưa ăn ngay phải cất ngăn mát tủ lạnh. Rửa tay trước khi ăn, trước và sau khi chế biến thức ăn, sau khi đi vệ sinh hoặc tiếp xúc với bề mặt có nguy cơ. Hạn chế ăn hàng quán.

- ❖ **Hạn chế bia rượu, tiệc tùng, tụ tập đông người**, để hạn chế sự lây lan của dịch bệnh do virus Corona truyền qua đường hô hấp và tiếp xúc trực tiếp với bề mặt nhiễm.

Cách bố trí bữa ăn trong ngày

Nhìn chung, để đảm bảo cung cấp đủ năng lượng, đạm và các chất dinh dưỡng thiết yếu cho cơ thể nâng cao miễn dịch, phòng chống dịch bệnh Viêm phổi cấp do virus Corona trong giai đoạn này, đề nghị không nên ăn kiêng và đảm bảo sự đa dạng thực phẩm trong mỗi bữa ăn.

Bên cạnh đó, chế độ làm việc, nghỉ ngơi, ăn uống, ngủ nghỉ cần có quy luật. **Ngủ đủ giấc**, đảm bảo thời gian ngủ mỗi ngày không ít hơn 7 tiếng, **tránh thức khuya**. Thực hiện các bài tập **thể dục cá nhân**, thời gian mỗi ngày tập luyện ít nhất 30 phút các bài tập ở cường độ trung bình làm tăng nhịp tim và nhịp thở, nhưng hạn chế tham gia các nhóm hoạt động thể thao đông người để tránh lây nhiễm chéo. Tiếp xúc ánh nắng mặt trời nhẹ 15 phút mỗi ngày giúp cơ thể tổng hợp đủ vitamin D.

Các bữa ăn trong ngày sẽ gồm **03 bữa chính và 03 bữa phụ**. Thời gian giữa các bữa ăn không cách nhau quá 3 tiếng. Dưới đây là cách bố trí giờ ăn và sinh hoạt gợi ý:

06:30 sáng	• Ngủ dậy, uống 1 ly nước ấm 100 ml • Tập thể dục cá nhân 30 phút • Uống 1 ly nước ấm 100 ml sau tập thể dục
07:30 sáng	• Ăn sáng: Cháo đậu xanh thịt nạc + 1 cốc sữa
09:30 sáng	• Bữa phụ sáng: Hoa quả (cam, bưởi...). • Uống nước ấm ngụm nhỏ, liên tục.
12:00 trưa	• Ăn trưa: Cơm cá thu sốt cà chua + 1 quả chuối
03:00 chiều	• Bữa phụ chiều: Sữa chua 1 hộp 100g hoặc 1 nắm đậu hạt các loại (đậu phộng, hạt điều, hạt hướng dương, hạt óc chó...). • Uống nước ấm ngụm nhỏ, liên tục.
05:30 chiều	• Uống 1 ly nước ấm 100 ml • Tập thể dục cá nhân 30 phút • Uống 1 ly nước ấm 100 ml sau tập thể dục
07:00 tối	• Ăn tối: Cơm gà rang lá chanh + cam/bưởi tráng miệng
09:00 tối	• Bữa phụ đêm: Uống 1 cốc sữa • Uống nước ấm, ngụm nhỏ, liên tục
10:00 tối	• Đi ngủ

Uống nước đúng cách giúp phòng chống dịch Corona

Cơ thể hàng ngày cần khoảng 2 - 2,5 lít nước từ thực phẩm và đồ uống để bù lại lượng nước mất qua các con đường khác nhau. Tỷ lệ 2/3 lượng nước do đồ uống cung

cấp, phần còn lại do thực phẩm khác cung cấp. Nhu cầu này phụ thuộc vào trọng lượng cơ thể, hoạt động thể lực.

Nhóm tuổi và cân nặng	Nhu cầu nước/dịch (ml/kg cân nặng)
Trẻ em 1-10kg	100ml/kg cân nặng/ngày
Trẻ em 11-20kg	1000ml + 50ml/kg cho mỗi 10kg cân nặng tăng thêm
Trẻ em >21kg	1500ml + 20ml/kg cho mỗi 20kg cân nặng tăng thêm
Vị thành niên (10-18 tuổi)	40ml/kg cân nặng/ngày
Người trưởng thành	35ml/kg cân nặng/ngày

Ví dụ: một người 40 tuổi có cân nặng 55kg, nhu cầu nước mỗi ngày là $55 \times 35 = 1925$ ml/ngày (tương đương 8-10 cốc nước/ngày).

Một số lưu ý về uống nước trong dự phòng dịch Corona:

- ❖ Không được để miệng và cổ khô, cần uống từng ngụm nhỏ, uống chậm, uống nhiều lần trong ngày, uống ngay cả khi không khát.
- ❖ Cần uống nước sạch, đã đun sôi, uống ấm.
- ❖ Không uống nước đun đi đun lại nhiều lần.

- ❖ Không nên uống nước ngọt thay cho nước lọc.
- ❖ Hạn chế bia, rượu, cà phê vì có tác dụng lợi tiểu làm tăng tốc độ mất nước qua thận.

Một số món ăn hoặc thực phẩm gợi ý

Ăn những thực phẩm giàu dinh dưỡng và uống nhiều nước có thể cung cấp các dưỡng chất thiết yếu cho cơ thể và giúp cơ thể không bị thiếu nước, giúp dự phòng nhiễm cũng như đẩy nhanh quá trình hồi phục. Một số món ăn, đồ uống có thể hỗ trợ dự phòng và điều trị Viêm phổi cấp do virus Corona.

Cháo gà hành tía tô

- Công dụng:
 - Có thể giúp giảm viêm nhiễm, đẩy nhanh quá trình phục hồi của cơ thể
 - Giảm triệu chứng ngạt mũi, giảm nhẹ các triệu chứng đường hô hấp trên
 - Giàu dinh dưỡng, dễ tiêu hóa, dễ nấu, bổ sung thêm nước cho cơ thể
- Nguyên liệu: (cho 4 phần ăn)
 - Gạo tẻ 100g
 - Gạo nếp 30g
 - Đỗ xanh 20g

- Gà 1/2 con
- Hành khô, hành lá, tía tô, gừng, gia vị, mắm, tiêu
- Cách nấu:
 - Gạo và đỗ vo sạch, hành và tía tô rửa sạch và thái nhỏ, hành khô nướng thơm, gừng cạo vỏ thái lát mỏng.
 - Gà làm sạch, luộc chín, xé sợi nhỏ.
 - Cho gạo và đỗ vào nồi nước luộc gà ninh liu riu cùng xương gà, hành khô nướng. Khi gạo đã chín nhừ, đặc sánh thì gấp bỏ xương ra.
 - Cho thịt đã xé nhỏ vào nồi, đun sôi lửa to hơn một chút, nêm gia vị vừa ăn, rắc hành và tía tô thái nhỏ vào, trộn đều, tắt bếp.
 - Múc ra bát, rắc hạt tiêu và vài lát gừng thái mỏng, ăn ngay khi nóng.

Nước gừng, chanh, sả, mật ong:

- Công dụng:
 - Giúp làm sạch đường hô hấp trên
 - Phòng ngừa viêm nhiễm đường hô hấp và virus corona
- Nguyên liệu:
 - Chanh ta: 5 quả. Rửa sạch, lột lấy vỏ.

- Sả: 15 củ. Rửa sạch, đập dập.
- Gừng tươi: 1 củ. Rửa sạch, để nguyên vỏ, thái lát mỏng.
- Mật ong: 2 thìa canh (20ml)
- Cách làm:
 - Đun sôi nước, cho sả đập dập vào đảo đều, cho vỏ chanh và gừng tươi thái lát vào, đảo đều. Đun liu riu khoảng 2-3 phút, tắt lửa, đậy vung.
 - Chắt ra lọ/bình thủy tinh, cho 2 thìa mật ong khuấy đều.
- Cách dùng:
 - Uống ấm. Mỗi lần dùng 1 ly 100ml (sáng ngủ dậy, giữa ngày, và trước khi đi ngủ).

Các món ăn từ cá:

- Công dụng:
 - Là nguồn thực phẩm giàu đạm, dễ tiêu hóa
 - Bên cạnh đó đây cũng là nhóm thực phẩm giúp nâng cao hệ miễn dịch.
 - Vitamin A và omega -3 trong cá giúp nâng cao hệ miễn dịch trong cơ thể, giảm viêm nhiễm, tăng hoạt tính của bạch cầu, đại thực bào, bảo vệ cơ thể khỏi virus, vi khuẩn.
- Khuyến nghị:

- Nên ăn ít nhất 200g cá mỗi tuần

Các thực phẩm giàu Vitamin A và Caroten (trái cây chín màu vàng, cam, đu đủ, gan): vitamin A cần thiết cho việc duy trì toàn vẹn niêm mạc đường hô hấp và tiêu hóa giúp tạo thành hàng rào ngăn sự xâm nhập của virus, vi khuẩn.

Các thực phẩm giàu Vitamin C (cam, bưởi, các loại rau lá xanh): Vitamin C giúp nâng cao miễn dịch, giảm triệu chứng viêm.

Các thực phẩm giàu Vitamin D (gan cá, trứng gà hoặc ngũ cốc có bổ sung vitamin D) có vai trò trong việc kích hoạt hệ thống miễn dịch của cơ thể

Các loại hạt giàu Vitamin E (hạnh nhân, hướng dương, hạt bí...): Vitamin E là chất chống oxy hóa mạnh, giảm nhiễm khuẩn đường hô hấp, hỗ trợ hoạt động của các tế bào miễn dịch và kháng thể.

Các thực phẩm giàu kẽm Zn (thịt, hải sản): Kẽm cần thiết cho hoạt động của các tế bào miễn dịch, bao gồm bạch cầu.

Các thực phẩm giàu Seleninum (tôm, nấm, trứng, đậu đỏ): Selenium giúp nâng cao miễn dịch, phòng ngừa lão hóa.

Các loại gia vị có tính kháng khuẩn (tỏi, gừng,

hành...): Các chất hóa thực vật giúp kháng viêm, nâng cao miễn dịch cơ thể.

Sữa chua: Giúp tăng cường sản xuất gamma interferon giúp ức chế sự nhân lên của virus.

Phần 2

DINH DƯỠNG TRONG ĐIỀU TRỊ VIÊM PHỔI CẤP CORONA

Bên cạnh áp dụng liên tục và triệt để những nguyên tắc dinh dưỡng trong dự phòng lây nhiễm Corona (Phần 1), khi một người đã nhiễm virus Corona cần được tăng cường chăm sóc dinh dưỡng để giúp nâng cao thể trạng, giảm nhẹ triệu chứng và rút ngắn thời gian điều trị, tăng hiệu quả điều trị.

Hướng dẫn chung trong quản lý chế độ dinh dưỡng và nuôi dưỡng những người mắc viêm phổi cấp do virus Corona được xây dựng dựa trên các khuyến nghị của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) về Chăm sóc Dinh dưỡng cho trẻ em và người lớn khi mắc virus, có sự bổ sung và điều chỉnh cho phù hợp với bối cảnh của Việt Nam, ở các khoa lâm sàng tại các bệnh viện, bao gồm Bệnh viện Phổi Trung Ương.

Nguyên tắc chăm sóc dinh dưỡng chung cho người bệnh nhiễm Corona:

1. Người bệnh cần được cung cấp các bữa ăn đầy đủ nếu người bệnh vẫn tỉnh táo và có thể nhai, nuốt.
2. Nhu cầu dinh dưỡng và chế độ chăm sóc dinh dưỡng cho từng người bệnh sẽ được đánh giá và quyết định dựa theo tình trạng dinh dưỡng của từng bệnh nhân, tiến triển và mức độ nặng của bệnh, cũng như các chỉ số khác như bệnh đồng nhiễm, bệnh liên

quan đến chuyển hóa, và tuổi của từng người. Thông thường người bệnh được cung cấp chế độ ăn nhiễm khuẩn NK01 và NK02 theo “Hướng dẫn chế độ ăn bệnh viện” của Bộ Y tế. Với những trường hợp đồng nhiễm đái tháo đường, suy thận, bệnh lý gan mật, tăng huyết áp.... sẽ có chế độ phù hợp tương ứng.

3. Các bữa ăn cung cấp cho người bệnh đảm bảo nóng sốt, ngon miệng, đủ dưỡng chất, dễ tiêu hóa, có thể chế biến ở dạng lỏng, nhuyễn, mềm, hay thông thường (phụ thuộc vào tình trạng, nhu cầu và khả năng nhai nuốt của người bệnh)
4. Các bữa ăn đảm bảo không cần sự hỗ trợ từ nhân viên y tế khi cho bệnh nhân ăn (vì NVYT thời điểm này rất bận rộn, ít thời gian), đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, có thể bảo quản trong phòng bệnh (tủ/bàn ăn cạnh giường bệnh) khoảng 1-2 tiếng mà vẫn an toàn, không/ít nguy cơ nhiễm bẩn, không cần sử dụng nhiều dụng cụ hỗ trợ ăn uống vì đây có thể là nguồn lây nhiễm.
5. Nếu có thể, nên tìm hiểu xem BN có thể ăn gì, thích ăn gì (BN lựa chọn thực đơn yêu thích, dựa trên những thực đơn sẵn có) để giúp BN ăn được nhiều hơn, cân bằng giữa yêu cầu/nhu cầu dinh dưỡng mà BN cần đạt được với sở thích ăn của từng người.
6. Ưu tiên sử dụng các thực phẩm cao năng lượng và giàu dưỡng chất, các chế phẩm hỗ trợ dinh dưỡng cao đậm cao năng lượng, tăng cường vitamin và chất khoáng được chế biến sẵn cho BN ở giai đoạn sớm của bệnh,

vì giai đoạn này người bệnh vẫn còn khả năng ăn, còn vị giác; cho những BN đã nhiễm bệnh lâu hơn (ví dụ 2 tuần); những BN đang trong giai đoạn phục hồi và những BN sau khi ra viện.

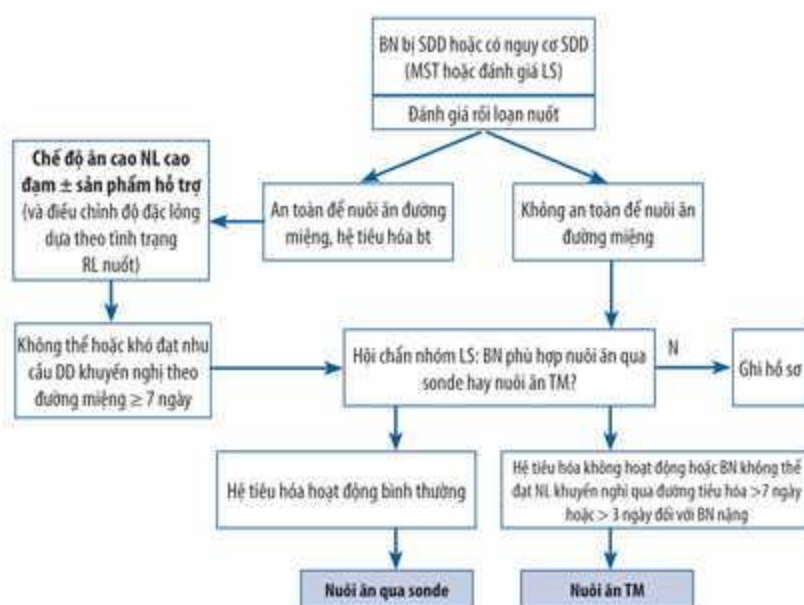
7. Các loại thực phẩm và chế phẩm dinh dưỡng điều trị cần được cân nhắc và sử dụng đúng, phù hợp với tình trạng lâm sàng của người bệnh nhiễm Viêm phổi cấp do virus Corona (người lớn và trẻ nhỏ trên 6 tháng) (Bảng 1). Lựa chọn phương thức nuôi ăn được trình bày trong Hình 1.
8. Lưu ý với những BN có chỉ định nuôi ăn qua ống sonde dạ dày, cần chuẩn bị đủ nhân lực hỗ trợ, trang thiết bị cần thiết, thực hành kiểm soát nhiễm khuẩn và quản lý/xử lý chất thải đúng quy định để dự phòng lây nhiễm.
9. Tăng cường giám sát VSATTP các bữa ăn cho người bệnh, bao gồm nguồn thực phẩm đầu vào, quy trình chế biến thực phẩm, quy trình bảo quản và vận chuyển thực phẩm sau chế biến, bảo hộ lao động cho người chế biến và tiếp xúc với thực phẩm, quy trình giao nhận suất ăn, quy trình xử lý dụng cụ ăn uống nhằm đảm bảo hạn chế tối đa lây nhiễm chéo.

Kế hoạch nuôi dưỡng người bệnh nhiễm Corona:

Lập kế hoạch nuôi dưỡng người bệnh dựa theo tình trạng dinh dưỡng và bệnh cảnh lâm sàng từng BN. Ưu tiên nuôi ăn đường miệng, bắt đầu càng sớm càng tốt.

Kế hoạch hỗ trợ dinh dưỡng cho bệnh nhân được tóm tắt trong sơ đồ Hình 1.

Chán ăn và mất cảm giác thèm ăn là một trong những cản trở thường gặp ở người bệnh nhiễm virus Corona. Có thể bổ sung Vitamin B1 (250mg/ngày) và/hoặc một số thuốc hỗ trợ nhu động ruột, chống đầy bụng, khó tiêu.



Hình 1. Kế hoạch hỗ trợ dinh dưỡng

Theo dõi và đánh giá tình trạng dinh dưỡng đôi khi gặp khó khăn ở BN nặng vì ảnh hưởng của các liệu pháp điều trị như can thiệp nội soi, xét nghiệm, tiêm truyền, lọc máu... Do vậy việc theo dõi và lên kế hoạch can thiệp

dinh dưỡng cần được phân tích và phối hợp với bệnh cảnh lâm sàng.

Một số chỉ số thường dùng trong theo dõi dinh dưỡng bao gồm:

- Khả năng dung nạp dinh dưỡng qua đường tiêu hóa:
 - o Chế độ dinh dưỡng hiện tại của bệnh nhân?
 - o Bệnh nhân dung nạp được bao nhiêu năng lượng, đậm?
 - o Dấu hiệu kém dung nạp dinh dưỡng đường tiêu hóa? (đau bụng, chướng bụng, dịch tồn dư dạ dày cao, trào ngược, nôn, tiêu chảy, táo bón...)
- Cân nặng của bệnh nhân: đánh giá hàng tuần hoặc hàng ngày theo diễn biến tình trạng lâm sàng của người bệnh, đánh giá cân bằng dịch vào ra.
- Tình trạng dinh dưỡng dựa trên thăm khám lâm sàng, sử dụng bộ công cụ phù hợp (Nutritional Risk Screening tool-NRS, Malnutrition Screening Tool-MST, Subjective Global Assessment-SGA, ...).
- Đo khối cơ, lớp mỡ dưới da: nhận diện suy giảm khối cơ hoặc đánh giá tình trạng cải thiện dinh dưỡng.
- Đánh giá trương lực cơ: cơ bàn tay, cẳng tay, cánh tay, ngón cái.

- Đường máu: đánh giá nhiều lần một ngày nếu cấp tính, đánh giá mỗi ngày nếu đã ổn định.
- Điện giải đồ máu (Magnesium, phosphate): trong theo dõi hội chứng nuôi ăn lại: đánh giá nhiều lần một ngày nếu cấp tính, đánh giá mỗi ngày nếu đã ổn định.
- Chức năng thận (ure, creatinin): tùy theo tình trạng bệnh để đánh giá hàng ngày nếu bệnh diễn biến cấp tính, mỗi tuần một lần nếu tình trạng đã ổn định.
- Men gan: tùy theo tình trạng bệnh để đánh giá mỗi 2 ngày nếu bệnh diễn biến cấp tính, mỗi tuần một lần nếu tình trạng đã ổn định.
- Albumin, prealbumin: bị tác động bởi tình trạng viêm, phân bố dịch, mất ra khỏi cơ thể, lọc máu, suy gan/thận. Tùy theo tình trạng bệnh để đánh giá mỗi 2 ngày nếu bệnh diễn biến cấp tính, mỗi tuần một lần nếu tình trạng đã ổn định.

Cách tính nhu cầu năng lượng và đạm:

	Nhu cầu năng lượng	Nhu cầu đạm
Người lớn	30-35kcal/kg cân nặng thực tế/ngày	1.2-1.5g/kg cân nặng thực tế/ngày
Trẻ em	100kcal/kg cân nặng thực tế/ngày	1.0g/kg cân nặng thực tế/ngày

Một số lưu ý về thuật ngữ:

- ❖ Nên bắt đầu nuôi dưỡng với thể tích ít, sau đó tăng dần thể tích để đạt nhu cầu dinh dưỡng. Năng lượng nên đạt 80%-100% nhưng không quá 110% nhu cầu.
- ❖ Đủ năng lượng: khi năng lượng cung cấp đáp ứng nhu cầu năng lượng theo cân nặng nên có.
- ❖ Thiếu năng lượng: khi năng lượng cung cấp chỉ đạt 70% nhu cầu năng lượng.
- ❖ Thừa năng lượng: khi năng lượng cung cấp đạt trên 110% nhu cầu năng lượng.
- ❖ Thiếu đạm: khi cung cấp đạm $< 0.5\text{g/kg/ngày}$.
- ❖ Cân nặng thực tế: là cân nặng đo được trong bệnh viện và áp dụng khi BN không có phù, cổ chướng hoặc sứt cân cấp tính.

Một số lưu ý khác:

- ❖ Trong giai đoạn hồi phục khuyến khích người bệnh ăn được nhiều nhất có thể theo khả năng của họ.
- ❖ Bếp ăn chuẩn bị các suất ăn cần cách biệt với khu vực điều trị Corona.
- ❖ Đồ ăn được đựng trong: (i) bát, cùng với đũa và thìa đặt tại phòng của bệnh nhân, phát riêng cho

từng bệnh nhân (cất trong tủ đầu giường), với quy trình làm sạch khử khuẩn dụng cụ bằng Clo; (ii) và/hoặc dụng cụ dùng một lần (ống hút, thìa, đĩa, đũa) nên được đốt sau khi sử dụng. Việc này chỉ có thể phối hợp với đơn vị quản lý và xử lý chất thải của bệnh viện theo quy trình nghiêm ngặt.

- ❖ Quy trình thu gom bát, đĩa, đũa, muỗng, khay ăn, bộ dụng cụ nuôi ăn qua ống thông của người bị nhiễm phải tuân thủ quy định về chống nhiễm khuẩn nghiêm ngặt, người thu gom phải mang găng tay và các phương tiện bảo hộ khác, các dụng cụ mang về phải ngâm, rửa bằng xà phòng, hấp trong các thiết bị chuyên dụng. Dụng cụ bẩn mang về phải được di chuyển bằng đường riêng không cắt ngang các khu vực khác. Bố trí dụng cụ riêng cho nhóm người bệnh nhiễm.
- ❖ Chế độ ăn nên có sẵn ở các dạng: ăn cơm, ăn mềm (cháo, bún, miến, phở), ăn lỏng (soup) để phù hợp với lựa chọn theo tình trạng bệnh của BN.
- ❖ Hầu hết người bệnh sẽ mất vị giác, ăn không ngon miệng, do vậy những dạng thức ăn mềm hoặc lỏng sẽ giúp BN tiêu hóa và dung nạp tốt hơn.
- ❖ Chia nhỏ bữa ăn, ăn làm nhiều lần sẽ giúp BN dung nạp tốt hơn.

- ❖ Tốt nhất BN nên được tự lựa chọn chế độ ăn, điều này giúp BN có cảm giác chủ động và tự đưa ra quyết định, do vậy họ sẽ có xu hướng muốn ăn và ăn nhiều hơn. Tuy nhiên việc này sẽ chỉ có thể khả thi khi số lượng BN không đông và cơ sở vật chất, nhà bếp được trang bị đầy đủ, sẵn sàng.
- ❖ Các bữa ăn cho BN nên tiến hành trong không khí thoải mái, không nên tạo thêm áp lực lên các bữa ăn khiến BN căng thẳng.
- ❖ Nếu BN khó nuốt, nên hướng dẫn BN ngồi dậy khi ăn, hoặc ăn trong tư thế nửa nằm nửa ngồi. Dùng ống hút để giúp BN ăn uống dễ dàng hơn.
- ❖ Với những BN ở giai đoạn hồi phục, các bữa ăn hàng ngày (bữa ăn gia đình) có thể do bệnh viện cung cấp hoặc do người thân chuẩn bị nếu có thể. Hướng dẫn người nhà BN cách lựa chọn thực phẩm và chế biến khẩu phần ăn đủ năng lượng và dưỡng chất và thực hành vệ sinh dụng cụ đúng cách.
- ❖ Với những BN ăn ít từ 5 ngày trở lên, khi nuôi dưỡng cần chú ý tính toán kỹ lượng thực phẩm để tránh những vấn đề nuôi ăn lại (refeeding), đảm bảo đủ năng lượng và đạm trong mỗi khẩu phần ăn.

Lựa chọn chế độ/chế phẩm dinh dưỡng cho người bệnh nhiễm Corona:

Bảng 1. Các chế độ/chế phẩm dinh dưỡng phù hợp tình trạng lâm sàng người bệnh nhiễm Viêm phổi cấp do virus Corona

Loại chế độ/ chế phẩm dinh dưỡng	Ưu điểm	Nhận xét	Tình trạng Lâm sàng
Chế độ ăn thường hoặc ăn mềm theo mã số bệnh lý của bệnh viện (soup, cháo, cơm)	• Có sẵn tại BV • Dựa trên nguồn thực phẩm có sẵn tại địa phương • Quen thuộc với người bệnh	• Có thể không đủ năng lượng và dưỡng chất nếu sức ăn của BN kém • Có nguy cơ nhiễm khuẩn trong môi trường bệnh phòng nếu để quá 2 giờ • Cần bổ sung chế phẩm dinh dưỡng cao đậm cao năng lượng • Quy trình xử lý dụng cụ sau sử dụng cần tuân thủ chặt, tránh lây chéo	• BN vẫn còn khả năng ăn đường miệng, không có rối loạn nuốt • Lưu ý chọn mã số chế độ ăn phù hợp với bệnh lý nền, đặc biệt có liên quan rối loạn chuyển hóa (ĐTĐ, chức năng gan, thận suy giảm...)
Chế độ ăn qua sonde dạ dày theo mã số bệnh lý của bệnh viện (soup sonde bệnh viện)	• Có sẵn tại BV • Dựa trên nguồn thực phẩm có sẵn tại địa phương • Quen thuộc với người bệnh • Có thể kiểm soát được số lượng thực phẩm đưa vào cơ thể BN	• Năng lượng và các chất dinh dưỡng, đặc biệt các yếu tố vi lượng có thể hao hụt trong quá trình ninh, nấu, xay, nghiền, lọc bỏ bã, hóa lỏng. • Có nguy cơ nhiễm khuẩn trong môi trường bệnh phòng nếu để quá 2 giờ • Cần bổ sung chế phẩm dinh dưỡng cao đậm cao năng lượng • Quy trình xử lý dụng cụ sau sử dụng cần tuân thủ chặt, tránh lây chéo	• BN sức ăn kém hoặc không thể ăn đường miệng do tình trạng lâm sàng (suy hô hấp, rối loạn nuốt, không tỉnh, thờ máy...) • Lưu ý chọn mã số chế độ ăn phù hợp với bệnh lý nền, đặc biệt có liên quan rối loạn chuyển hóa (ĐTĐ, chức năng gan, thận suy giảm...)

Loại chế độ/ chế phẩm dinh dưỡng	Ưu điểm	Nhận xét	Tình trạng Lâm sàng
Bịch nuôi ăn qua sonde dạ dày (chế phẩm dinh dưỡng đóng gói sẵn)	• Đảm bảo vệ sinh • Suất ăn riêng biệt cho từng BN • Dễ ăn, dễ tiêu hóa • Không cần phải chuẩn bị, có thể đặt trong bệnh phòng trong vòng 24 giờ với nguy cơ nhiễm khuẩn tối thiểu • Cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng, bao gồm các yếu tố đa lượng và vi lượng • Không cần vệ sinh khử khuẩn dụng cụ sau sử dụng, hạn chế lây nhiễm chéo	• Chưa có chế phẩm nuôi ăn qua sonde đóng gói sẵn cho trẻ nhỏ • Đắt tiền	• BN sức ăn kém hoặc không thể ăn đường miệng do tình trạng lâm sàng (suy hô hấp, rối loạn nuốt, không tỉnh, thờ máy...) • Chọn chế phẩm dinh dưỡng phù hợp với nhu cầu năng lượng và bệnh lý nền của người bệnh
Chế phẩm dinh dưỡng cao đậm cao năng lượng dạng dung dịch đóng gói sẵn (lon, lọ, hộp)	• Đảm bảo vệ sinh • Suất ăn riêng biệt cho từng BN • Dạng uống, dễ tiêu hóa • Nguồn bổ sung năng lượng và đậm tốt cho những BN chưa ăn đủ qua các bữa ăn chính, giúp BN đạt được nhu cầu NL và đậm cơ thể cần mỗi ngày • Không cần vệ sinh khử khuẩn dụng cụ sau sử dụng, hạn chế lây nhiễm chéo	• Chưa có chế phẩm cao đậm cao năng lượng cho trẻ nhỏ • Có nguy cơ nhiễm khuẩn sau khi mở mà chưa sử dụng (>3 giờ) • Đắt tiền	• BN sức ăn kém • Chọn chế phẩm dinh dưỡng phù hợp với nhu cầu năng lượng và bệnh lý nền của người bệnh

Loại chế độ/ chế phẩm dinh dưỡng	Ưu điểm	Nhận xét	Tình trạng Lâm sàng
Sữa bột công thức	Sữa pha dạng nước, dễ tiêu hóa	- Cần nguồn nước sạch, đảm bảo vệ sinh - Dụng cụ pha phải sạch, khu vực pha phải sạch - Người pha phải làm đúng thao tác kỹ thuật - Một số BN bất dung nạp lactose có thể có các tác dụng phụ lên đường tiêu hóa do vậy không thể uống sữa - Nguy cơ nhiễm khuẩn chéo khi để ở bệnh phòng > 2 giờ - Quy trình xử lý dụng cụ sau sử dụng cần tuân thủ chặt, tránh lây chéo - Nguy cơ lây nhiễm virus corona qua các dụng cụ pha (ly, cốc, muỗng, lon sữa...)	- BN sức ăn kém - Chọn chế phẩm dinh dưỡng phù hợp với nhu cầu năng lượng và bệnh lý nền của người bệnh
Chế độ ăn do gia đình tự nấu (cháo, soup, cơm, nước hoa quả...)	Sẵn có tại gia đình, thân quen với BN	- Có thể không đủ năng lượng và dưỡng chất theo nhu cầu cơ thể nếu sức ăn BN kém hoặc bữa ăn chưa được xây dựng cân đối - Cần bổ sung chế phẩm dinh dưỡng cao đậm cao năng lượng - Nguy cơ nhiễm khuẩn khi để ở bệnh phòng trên 3 giờ	BN ăn được đường miệng và không có rối loạn nuốt

Loại chế độ/ chế phẩm dinh dưỡng	Ưu điểm	Nhận xét	Tình trạng Lâm sàng
		• Quy trình xử lý dụng cụ sau sử dụng cần tuân thủ chặt, tránh lây chéo • Nên hạn chế loại hình này vì có thể lây nhiễm ra cho các thành viên khác trong gia đình khi tiếp xúc các dụng cụ ăn uống.	

Bổ sung vitamin và khoáng chất:

Việc bổ sung vitamin và khoáng chất giúp hỗ trợ hệ miễn dịch phục hồi và rút ngắn thời gian điều trị bệnh, góp phần giảm nhẹ triệu chứng bệnh.

- Vitamin A: 5000UI
- Vitamin C liều cao 500-1000mg/ngày
- Vitamin D: 3000IU/ngày
- Vitamin B1: 250mg/ngày
- Kẽm Zn: 20mg/ngày (kẽm nguyên tố)
- Dầu cá biển sâu (Omega-3): 1000mg/ngày

Chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ nhỏ và trẻ sơ sinh:

Chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ nhỏ và trẻ sơ sinh khi trẻ bị nhiễm virus Corona sẽ tuân theo một số nguyên tắc sau đây:

1. Đối với trẻ trên 6 tháng tuổi cho tới 59 tháng tuổi: chu vi vòng cánh tay, cân nặng theo chiều cao và dấu hiệu phù có thể được sử dụng để sàng lọc tình trạng suy dinh dưỡng.
2. Điều trị dinh dưỡng cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ theo hướng dẫn đối với các trường hợp suy dinh dưỡng cấp tính, phối hợp với điều trị bệnh viêm phổi cấp Corona. Tham khảo thêm quyết định 4487/QĐ-BYT ngày 18/8/2016.
3. Đối với trẻ đang bú mẹ mà mẹ bị mắc Corona, trẻ chưa có triệu chứng mắc Corona, khuyến nghị tách riêng mẹ và con, nuôi dưỡng trẻ bằng chế phẩm sữa thay thế.
4. Nếu trẻ đang bú mẹ mà cả mẹ và con đều bị mắc Corona, nguy cơ của việc không bú mẹ cao hơn bất kỳ lợi ích nào khác của việc dùng chế phẩm sữa thay thế. Do vậy, nếu người mẹ vẫn còn đủ khỏe để cho con bú, hãy hỗ trợ người mẹ tiếp tục nuôi con bằng sữa mẹ. Nếu người mẹ sức khỏe yếu không thể cho con bú, khi đó sẽ dùng chế phẩm sữa thay thế nuôi con.
5. Phương pháp nuôi dưỡng dùng chế phẩm sữa thay thế là an toàn nhất cho trẻ nhỏ dưới 6 tháng (sữa bột công thức). Không khuyến khích dùng vú nuôi thay thế.

Chăm sóc dinh dưỡng khi ra viện:

Khi người bệnh đã khỏi bệnh, các xét nghiệm âm tính với virus Corona và tình trạng lâm sàng đã ổn định và sẵn sàng để ra viện, đây là lúc để có kế hoạch chăm sóc dinh dưỡng cho bệnh nhân khi trở về cộng đồng, giúp phục hồi cơ thể tốt và tránh tái nhiễm Corona.

1. Khi người bệnh đã không còn mắc Corona và đã khỏi bệnh, trước khi ra viện, cần phải sàng lọc và đánh giá để phát hiện nguy cơ suy dinh dưỡng cấp tính.
2. Những BN khi ra viện bị suy dinh dưỡng cấp tính nên tiếp tục sử dụng chế phẩm dinh dưỡng cao đậm cao năng lượng trong ít nhất 1 tháng sau ra viện.
3. Những BN khi ra viện không bị suy dinh dưỡng nên có chế độ bổ sung dinh dưỡng vào bữa ăn hàng ngày (thêm 2 - 3 bữa phụ/ngày, bao gồm sữa, sữa chua, hoa quả...) trong ít nhất 2 tuần.

Phần 3

MỘT SỐ LƯU Ý VỀ VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

Khi đi mua thực phẩm:

- ❖ Sử dụng găng tay, khẩu trang khi đi mua thực phẩm.
- ❖ Không mua thịt vật nuôi bị ôi, hỏng.
- ❖ Tránh xa khu vực chứa chất thải và nước thải trong chợ.
- ❖ Tuyệt đối không tiếp xúc, sử dụng thịt động vật chết do bệnh vì đây là nguồn gây bệnh nguy hiểm.
- ❖ Rửa tay sạch bằng xà phòng hoặc các dung dịch sát khuẩn ngay sau khi tiếp xúc với gia súc, gia cầm và các loại thịt sống để tránh mang mầm bệnh về nhà.

Khi chế biến thực phẩm tại nhà:

- ❖ Sử dụng tạp dề, găng tay, khẩu trang khi chế biến các sản phẩm thịt, trứng gia cầm.
- ❖ Sử dụng dao và thớt riêng khi nấu ăn để tránh lây chéo từ thực phẩm sống vào đồ ăn chín.
- ❖ Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch để loại bỏ mầm bệnh sau khi tiếp xúc với thực phẩm sống hoặc trước khi tiếp xúc với thực phẩm chín.
- ❖ Nấu chín các loại thịt, trứng gia cầm trước khi ăn để đảm bảo tiêu diệt các mầm bệnh (như virus, vi khuẩn...)

Ăn uống đảm bảo vệ sinh:

- ❖ Luôn ăn chín, uống sôi để hạn chế nguy cơ lây truyền bệnh qua thực phẩm.
- ❖ Không sử dụng đũa, thìa cá nhân để lấy các món ăn dùng chung nhằm hạn chế nguy cơ lây nhiễm virus, vi khuẩn qua đường ăn uống. Trên mâm hay bàn ăn, phải có thìa/đũa để lấy thức ăn vào bát riêng, sau đó mới sử dụng thìa, đũa cá nhân để thưởng thức món ăn của mình.
- ❖ Không uống chung ly/cốc/chén nước với người khác.

Một số nguyên tắc vệ sinh khác:

- ❖ **Không dùng chung đồ dùng cá nhân:** như khăn mặt, bàn chải đánh răng, cốc uống nước. Giặt khăn thường xuyên và giữ cho khăn luôn khô, sạch. Không treo khăn mặt, khăn tắm ẩm ướt trong nhà tắm.
- ❖ **Tránh để tay tiếp xúc với mặt, mắt, mũi, miệng:** Trong thời gian còn dịch bệnh nên hạn chế bắt tay hoặc ôm người khác. Nên dùng khăn giấy sạch khi dụi mắt hoặc lau vết bẩn. Rửa tay đúng cách với xà phòng và nước ấm, hoặc dùng nước rửa tay khô trước khi đeo găng tay.

- ❖ **Cẩn thận khi chạm vào các đồ vật:** nên chú ý các vật dụng, hoặc các vị trí hay được mọi người thường xuyên tiếp xúc, sử dụng ở nơi công cộng như tay nắm cửa, tay vịn cầu thang hay bất kỳ đồ vật nào có bề mặt tiếp xúc với tay. Vì thế nên đeo găng tay khi đến các nơi công cộng như siêu thị, công viên. Rửa tay ngay sau khi sử dụng nhà vệ sinh công cộng; sau khi rửa tay, tránh tiếp xúc vào khoá vòi nước, tay nắm cửa (có thể lót tay bằng một chiếc khăn giấy sạch để khoá vòi nước, hoặc để đóng/mở cửa, sau đó vứt khăn vào thùng rác). Tại gia đình, hãy chú ý giữ gìn vệ sinh các vật dụng như bàn phím máy tính, điện thoại để bàn, điện thoại di động, đồ chơi, laptop..., hãy lau sạch các vật dụng này thường xuyên.

Phần 4

NÂNG CAO MIỄN DỊCH THÔNG QUA LUYỆN TẬP

GIỚI THIỆU CHUNG

Virus Corona cũng như hầu hết các loại virus khác, thường có xu hướng tấn công những người có hệ miễn dịch yếu. Nếu cơ thể bạn khỏe mạnh, luyện tập thường xuyên, sẽ giúp tăng khả năng chống lại virus. Hãy duy trì một thói quen vận động đều đặn, dành ra ít nhất 30 phút đến 1 tiếng mỗi ngày để tập thể dục, tuy nhiên hạn chế tham gia các hoạt động thể dục nhóm, tại những nơi đông người trong giai đoạn virus Corona đang lây lan chưa kiểm soát. Theo khuyến nghị của Tổ chức Y tế thế giới, để duy trì sức khỏe mỗi người trưởng thành cần luyện tập ở cường độ vừa (làm tăng nhịp tim) 150 phút/ tuần hoặc ở cường độ mạnh (toát mồ hôi) 75 phút/ tuần. Để tăng cường lợi ích của việc luyện tập, cần duy trì luyện tập ở cường độ vừa 300 phút/tuần hoặc ở cường độ mạnh 150 phút/ tuần. Đồng thời cần duy trì các loại hình vận động có tính kháng lực nhằm tăng cường sức cơ 2 lần/ tuần.

Mỗi cá nhân có thể lựa chọn môn thể thao phù hợp, tập yoga, tập thở, thiền dưỡng sinh. Nếu như việc duy trì chế độ dinh dưỡng hàng ngày giúp nâng cao thể trạng, thể chất cơ thể, thì việc tập luyện thông qua yoga hay thiền sẽ giúp bạn cân bằng và nuôi dưỡng tinh thần, nhất là trong giai đoạn dịch bệnh. Luyện tập thường xuyên sẽ giúp bạn bình tâm, giảm lo lắng, hoang mang và giảm stress. Nâng

cao sức khỏe thể chất và tinh thần đóng vai trò vô cùng quan trọng giúp duy trì hệ miễn dịch khỏe mạnh, phòng chống virus một cách hiệu quả.

Trong khuôn khổ tài liệu hướng dẫn này, xin được giới thiệu một phương thức tập luyện mà bạn có thể áp dụng ở bất kỳ nơi nào, khi nào, khi bạn đang khỏe mạnh hay đang yếu mệt, ở nhà hay tại cơ quan, cho dù bạn chỉ một mình vẫn thực hiện được mà không cần bất cứ dụng cụ hỗ trợ nào. Đó là phương pháp **thiền chú tâm vào hơi thở**.

Đây là phương pháp tập trung vào điều thân để an tâm. Phương pháp này tương tự như yoga và có ích cho sức khỏe, giúp nâng cao hệ miễn dịch cơ thể bạn. Nó cũng cho phép bạn hít thở sâu và đưa vào cơ thể một lượng không khí đáng kể. Nếu như sự căng thẳng, lo lắng có thể gây ra những phản ứng tiêu cực cho cơ thể, làm suy giảm miễn dịch cơ thể thì cũng tương tự tâm bình an, cân bằng sẽ có những hiệu quả tích cực đến hệ miễn dịch và sức khỏe của chúng ta.

Hiện nay phương pháp thiền chú tâm vào hơi thở đã được áp dụng rộng rãi tại các trường học từ cấp tiểu học ở nhiều nơi trên thế giới như Úc, Canada, New Zealand; tại các bệnh viện đặc biệt là các bệnh viện điều trị cho bệnh nhân mắc các bệnh mạn tính, suy giảm miễn dịch như ung thư.

Hãy thở nhẹ nhàng, thông thả, và học cách đối xử tử tế với bản thân. Tập trung vào giây phút hiện tại, tức là đưa tâm trí của ta “về nhà”, xa rời những rong ruổi trong các lo lắng thường ngày.

CHUẨN BỊ KHÔNG GIAN LUYỆN TẬP

Chọn không gian mở, thoáng nếu ở ngoài trời. Hoặc có thể trong phòng làm việc giờ nghỉ trưa, phòng đọc sách, phòng khách hay thậm chí là phòng sinh hoạt của gia đình bạn.

CHUẨN BỊ TƯ THẾ TẬP THỞ

Có bảy tiêu chí cần áp dụng để chuẩn bị cho việc tập thở của bạn đạt kết quả tốt nhất:

1. Ngồi khoanh chân xếp bằng trên sàn nhà, hoặc ngồi trên ghế chân đặt vuông góc với sàn nhà.
2. Giữ cho lưng thẳng.
3. Vai để xuôi tự nhiên.
4. Cổ hơi cúi về phía trước.
5. Mắt mở và hơi nhìn xuống khoảng không chừng một mét ở phía trước
6. Miệng hơi mở, đầu lưỡi chạm vào vòm miệng
7. Hai tay để nhẹ trên hai đầu gối, lòng bàn tay ngửa

CÁC BƯỚC TẬP THỞ:

Trong khi tập thở, hãy giữ cho lưng bạn luôn thẳng và làm theo trình tự sau đây:

1. Dùng một ngón tay bịt nhẹ lỗ mũi phải và hít vào bằng lỗ mũi trái một hơi dài và sâu
2. Khi hít vào phình bụng, hình dung không khí đi vào một cái “túi” chính là bụng (đan điền) – Giữ hơi thở lại trong vài giây
3. Dùng một ngón tay bịt nhẹ lỗ mũi trái và thở ra qua lỗ mũi phải
4. Tiếp đến, hít vào bằng lỗ mũi phải, bịt lỗ mũi trái. Giữ hơi thở lại một lát và thở ra qua lỗ mũi trái.
5. Tiếp theo, nhẹ nhàng hít vào bằng cả hai lỗ mũi cùng lúc. Thở mạnh hắt ra để đẩy không khí ra ngoài càng nhiều càng tốt.

Lưu ý: Khi bạn đang nhiễm các bệnh lây qua đường hô hấp, bạn hoàn toàn có thể vừa đeo khẩu trang vừa tập thở để tránh lây nhiễm cho môi trường xung quanh.

THIỀN CHÚ TÂM VÀO HƠI THỞ:

Khi thực hành tập thở, bạn có thể kết hợp với thiền một cách hiệu quả. Khi hít sâu vào, bạn hình dung tất cả năng lượng và những điều tốt đẹp tích cực sẽ đi vào cơ thể mình như một luồng ánh sáng trắng tinh khiết. Khi thở ra

chúng ta hãy hình dung tất cả những năng lượng tiêu cực như lo lắng, giận giữ, buồn chán ...đi ra ngoài dưới dạng làn khói đen hoặc sẫm màu.

1. Bắt đầu thở ra một hơi dài qua cả hai lỗ mũi, hình dung mọi lo lắng, giận dữ, buồn chán, căng thẳng và thất vọng theo hơi thở đi ra ngoài dưới dạng một làn khói đen.
2. Dùng một ngón tay bịt bên mũi trái, hít vào thật sâu bằng bên mũi phải và giữ hơi thở lại nơi bụng (đan điền) trong vài giây – hình dung những điều tích cực, vui vẻ, hạnh phúc, bình an đi vào cơ thể bạn dưới hình thức luồng ánh sáng trắng.
3. Sau đó, bịt bên mũi phải, thở ra bằng bên mũi trái, đồng thời hình dung tất cả những năng lượng tiêu cực (lo lắng, buồn chán, thất vọng...) theo đó đi ra ngoài trong hình thức làn khói đen.
4. Một lần nữa hít vào bằng lỗ mũi trái tất cả những gì tích cực dưới hình thức luồng ánh sáng trắng.
5. Bịt bên mũi trái và thở ra qua lỗ mũi phải toàn bộ tư tưởng tiêu cực trong hình thức làn khói đen.
6. Hít thật sâu bằng cả hai lỗ mũi toàn bộ những tư tưởng tích cực tốt đẹp trong hình thức luồng ánh sáng trắng đi vào cơ thể.
7. Thở mạnh ra qua hai lỗ mũi để đẩy toàn bộ những

tư tưởng tiêu cực ra ngoài trong hình thức làn khói đen.

Đây là cách thiền chú tâm vào hơi thở. Khi mới tập, bạn có thể thực hành bài thiền này ba lần trong mỗi buổi, sau đó khi đã quen có thể tăng dần. Phương pháp này giúp bạn an tĩnh, và việc thực hành sẽ trở nên dễ dàng nếu bạn thực hành thường xuyên, liên tục. Ban đầu, có thể chỉ được vài phút nhưng khi được luyện tập hàng ngày, cảm giác bình an, tĩnh lặng sẽ đến với bạn. Khi tâm an, thân sẽ an. Chúc các bạn đều được an lạc từ tâm!

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. EatRight. Nutrition tips to keep the immune system strong. Access date: 4/2/2020. <https://www.eatright.org/health/diseases-and-conditions/hiv-aids/nutrition-tips-to-keep-the-immune-system-strong-for-people-with-hiv-aids>
2. Hemilä H, Chalker E. Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database Syst Rev*. 2013;1:CD000980. [PMID:23440782]
3. Bergman P, Norlin AC, Hansen S, et al. Vitamin D supplementation to patients with frequent respiratory tract infections: a post hoc analysis of a randomized and placebo-controlled trial. *BMC Res Notes*. 2015;8:391. [PMID:26319134]
4. Goodall EC, Granados AC, Luinstra K, et al. Vitamin D3 and gargling for the prevention of upper respiratory tract infections: a randomized controlled trial. *BMC Infect Dis*. 2014;14:273. [PMID:24885201]
5. Hageman JH, Hooyenga P, Diersen-Schade DA, et al. The impact of dietary long-chain polyunsaturated fatty acids on respiratory illness in infants and children. *Curr Allergy Asthma Rep*. 2012;12(6):564-73. [PMID:23001718]
6. Hemilä H. Zinc lozenges may shorten the duration of colds: a systematic review. *Open Respir Med J*. 2011;5:51-8. [PMID:21769305]
7. Hemilä H, Petrus EJ, Fitzgerald JT, et al. Zinc acetate lozenges for treating the common cold: an individual patient data meta-analysis. *Br J Clin Pharmacol*. 2016;82(5):1393-1398. [PMID:27378206]
8. Hulisz D. Efficacy of zinc against common cold viruses: an overview. *J Am Pharm Assoc* (2003). 2004;44:594-603.
9. Hao Q, Dong BR, Wu T. Probiotics for preventing acute upper respiratory tract infections. *Cochrane Database Syst Rev*. 2015;2:CD006895. [PMID:25927096]
10. Pratter MR. Cough and the common cold: ACCP evidence-based clinical practice guidelines. *Chest*. 2006;129(1 Suppl):72S-74S. [PMID:16428695]
11. NIN. Chăm sóc dinh dưỡng và đảm bảo an toàn thực phẩm góp phần phòng chống dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới virus corona (2019-nCoV). Access date: 06/02/2020. <http://chuyentrang.viendinhduong.vn/vi/thong-tin-giao-duc-truyen-thong>
12. World Health Organization (WHO). Nutritional care of children and adults with Ebola virus disease in treatment centers. Access date: 5/2/2020. https://www.who.int/elena/titles/full_recommendations/nutrition_ebola/en/
13. World Health Organization (WHO). Interim guideline. Nutritional care of children and adults with Ebola virus disease in treatment centres. Geneva,

World Health Organization; 2014 (http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/nutritionalcare_with_ebolavirus/en/).

14. en-net. Infant feeding and Ebola outbreak (<http://www.en-net.org/question/1445.aspx#lastpost>).
15. Duggan C, Fontaine O, Pierce NF, Glass RI, Mahalanabis D, Alam NH et al. Scientific rationale for a change in the composition of oral rehydration solution. *JAMA*. 2004; 291(21):2628–31.
16. WHO, WFP, UNSCN, UNICEF. Community-based management of severe acute malnutrition. A joint statement by the World Health Organization, World Food Programme, United Nations Standing Committee on Nutrition, United Nations Children's Fund. Geneva, World Health Organization; 2007 (<http://www.who.int/nutrition/publications/severemalnutrition/9789280641479/en/>).
17. WHO. Technical note: Supplementary foods for the management of moderate acute malnutrition in infants and children 6–59 months of age. Geneva, World Health Organization; 2012 (http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/75836/1/9789241504423_eng.pdf).
18. Mehanna HM, Moledina J, Travis J. Refeeding syndrome: what it is, and how to prevent and treat it. *BMJ*. 2008; 336(7659):1495–8.
19. Golden MH. Proposed recommended nutrient densities for moderately malnourished children. *Food Nutr Bull*. 2009; 30(3 Suppl):S267–342.
20. Lưu Ngân Tâm. Hướng dẫn dinh dưỡng trong điều trị bệnh nhân nặng. 2019. Nhà xuất bản y học.
21. Gyalwa Dokhampa. The restful mind: A new way of thinking, a new way of life. 2014. CPI Group (UK) Ltd, Croydon, CRO 4YY. ISBN 978 1 444 76231 0
22. BARRETT, Bruce, et al. Meditation or exercise for preventing acute respiratory infection: a randomized controlled trial. *The Annals of Family Medicine*, 2012, 10.4: 337-346.
23. CRESWELL, J. David, et al. Mindfulness meditation training effects on CD4+ T lymphocytes in HIV-1 infected adults: A small randomized controlled trial. *Brain, behavior, and immunity*, 2009, 23.2: 184-188.
24. BLACK, David S.; SLAVICH, George M. Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 2016, 1373.1: 13.
25. BARRETT, Bruce, et al. Meditation or exercise for preventing acute respiratory infection (MEPARI-2): A randomized controlled trial. *PloS one*, 2018, 13.6.
26. DAVIDSON, Richard J., et al. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, 2003, 65.4: 564-570.

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIEEN

... - ... - ...

Email: ...

Điện thoại: ... Fax: ...

HƯỚNG DẪN DINH DƯỠNG

HỖ TRỢ DỰ PHÒNG VÀ ĐIỀU TRỊ

VIÊM PHỔI CẤP DO VIRUS CORONA (Covid-19)

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc

LÊ THANH HÀ

Biên tập:

Chu Quang Khánh

Sửa bản in, trình bày và ảnh bìa:

Tùng Lâm

In 2.000 cuốn, khổ 14,5x20,5cm tại Công ty Cổ phần In Ngọc Trâm.

Địa chỉ: P.107 E8 Thanh Xuân Bắc, Q. Thanh Xuân, Hà Nội.

Số XNĐKXB: 549-2020/CXBIPH/15-10/TN

Số QĐXB của NXB: 219/QĐ-NXBTN

In xong và nộp lưu chiểu năm 2020.

Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-979-753-8